

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 1

PREZENTAREA 7

AURORA NICOLAE



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Aportul alimentar și starea de sănătate

Cele trei *dosha*-uri sunt influențate în primul rând de hrană (în proporție de peste 95%).

Cele trei efecte ale supraîncărcării stomacului sunt: producerea de acumulări nocive (*ama*), dezechilibrul *dosha*-urilor, apariția bolilor (*roga*).

Un prim criteriu de adecvare pune în legătură cantitatea de hrană cu specificul dimensiunilor trupești al ființei umane.



Pe lângă capacitatea stomacului, naturală și normală, și **cantitatea adecvată** de alimente solide și lichide (**hidratarea**) avem în vedere și **puterea focului digestiv** (*agni*) de care dispunem.





„Masa” de oxigen și de lichide

În ordinea activităților noastre dintr-o zi, la trezire este important să ne curățăm tractul digestiv, să mergem la toaletă propriu-zis, să facem tot ceea ce implică pregătirea noastră igienică pentru o zi, după care este foarte important să ne administrăm, ca aspect de pornire pentru întreaga zi, două elemente:

- 1) **o cantitate de apă** sau de preparat lichid cald (nu fierbinte) care poate fi, de exemplu, un macerat din plante medicinale, încălzit, apă caldă cu lămâie sau cu pulbere de rădăcină de ghimbir sau cu bucăți de țelină.
- 2) **o porție considerabilă de oxigen** (eventual exerciții de ritmare a respirației, *pranayama*) și **mișcare** (*hatha-yoga*, dans, plimbare în natură, dacă este posibil chiar în parc, în pădure sau pe malul mării).





„Masa” de lichide calde

macerat din plante medicinale încălzit, apă caldă cu lămâie sau ghimbir sau cu bucăți de țelină.





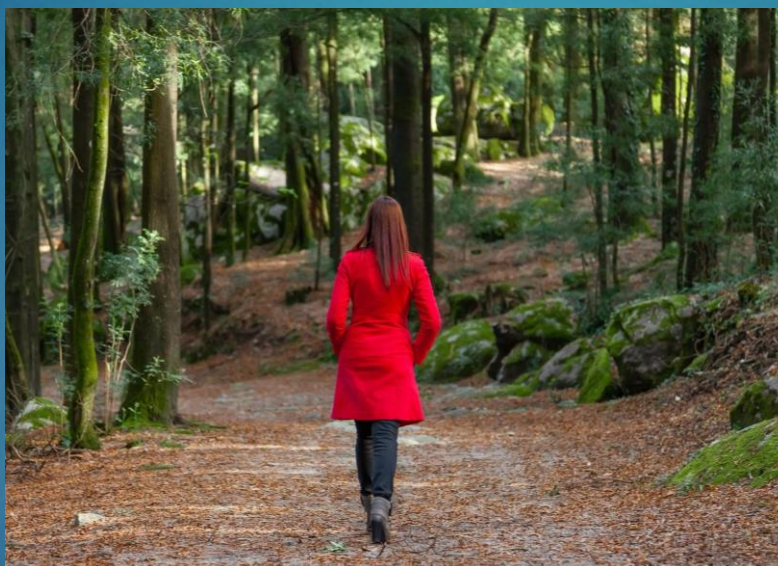
PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



„Masa” de oxigen

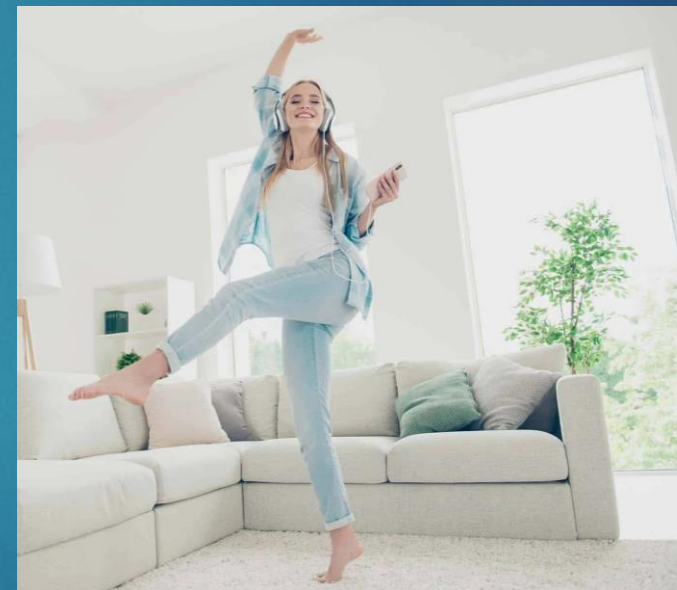
oxigen (eventual exerciții de ritmare a respirației, *pranayama*) și **mișcare** (*hatha-yoga*, dans, plimbare în natură dacă este posibil chiar în parc, în pădure sau pe malul mării).





„Masa” de oxigen

oxigen (eventual exerciții de ritmare a respirației, *pranayama*) și **mișcare** (*hatha-yoga*, dans, plimbare în natură dacă este posibil chiar în parc, în pădure sau pe malul mării).





Știința hrănirii corecte – etapele zilnice

Etapa 1 (la trezire)

Eliminarea produșilor reziduali (*mala*) și administrarea celor 3 componente principale ale aprovizionării trupului.



1. Eliminarea produșilor reziduali – MALA
2. Hidratare
3. Oxigenare
4. Servirea alimentelor adecvate, în cantitatea adecvată





Știința hrănirii corecte – etapele zilnice

Etapa 2 (între cele două etape succesive de aprovizionare a trupului cu alimente)

1. Procesarea alimentelor (digestie, metabolizare)
2. Hidratare (continuare)
3. Oxigenare (un supliment este excelent pentru îmbunătățirea digestiei și metabolismului)
4. Eliminarea produșilor reziduali
5. Utilizarea energiei rezultate (parțială sau totală)





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Știința hrănirii corecte – etapele zilnice

Etapa 3 (se va realiza după ce ne-am asigurat că am parcurs corect etapa anterioară)

Aprovizionarea trupului cu alimente: a 2-a aprovizionare, care se va realiza numai după ce ne-am asigurat că "recipientul" stomacului este din nou complet golit și prin urmare disponibil pentru o nouă "încărcătură".





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Știința hrănirii corecte – etapele zilnice

Etapa 4 (similară cu etapa 2)

1. Procesarea alimentelor (digestie, metabolizare)
2. Hidratare (continuare)
3. Oxigenare (un supliment este excelent pentru îmbunătățirea digestiei și metabolismului)
4. Eliminarea produșilor reziduali (mala)
5. Utilizarea energiei rezultate (parțială sau totală)

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 7





Știința hrănirii corecte – etapele zilnice

În funcție de raportul dintre nevoile noastre energetice reale și energia furnizată prin parcurgerea etapelor de mai sus, vom relua apoi etapele 3 și 4, respectând aceleași condiții.

În acest fel ne vom asigura o parcurgere corectă a etapelor zilnice ale unei hrăniri care să ne ofere un veritabil suport pentru sănătate.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Atitudinea în timpul hrănirii

Este bine ca hrana să aibă o temperatură adecvată, nici prea rece, nici prea fierbinte. Excesele pot face să apară anumite dezechilibre sau chiar afecțiuni (roga).



În timp ce luăm masa e important să nu vorbim, să respirăm normal, să nu fim tulburați de emoții perturbatoare.

O stare optimă și o atitudine adecvată face ca împingerea și călătoria bolului alimentar să se realizeze corect până la nivelul stomacului.





Rolul dentiției

E important să ne menținem dinții într-o cât mai bună stare pentru a avea parte de o prelucrare primară optimă a hranei.



Poate fi un efort, dar este foarte important să reparăm dinții la timp și să-i înlocuim pe cei lipsă prin soluții adecvate.
Fără o hrănire adecvată nu putem să trăim în bune condiții.

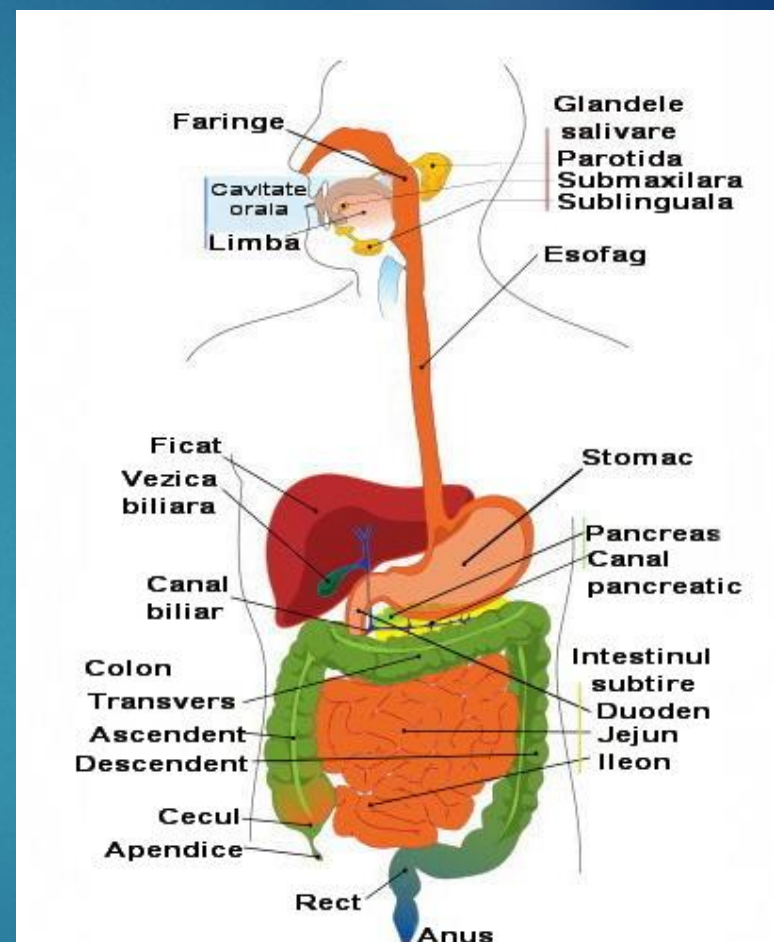




Tubul digestiv

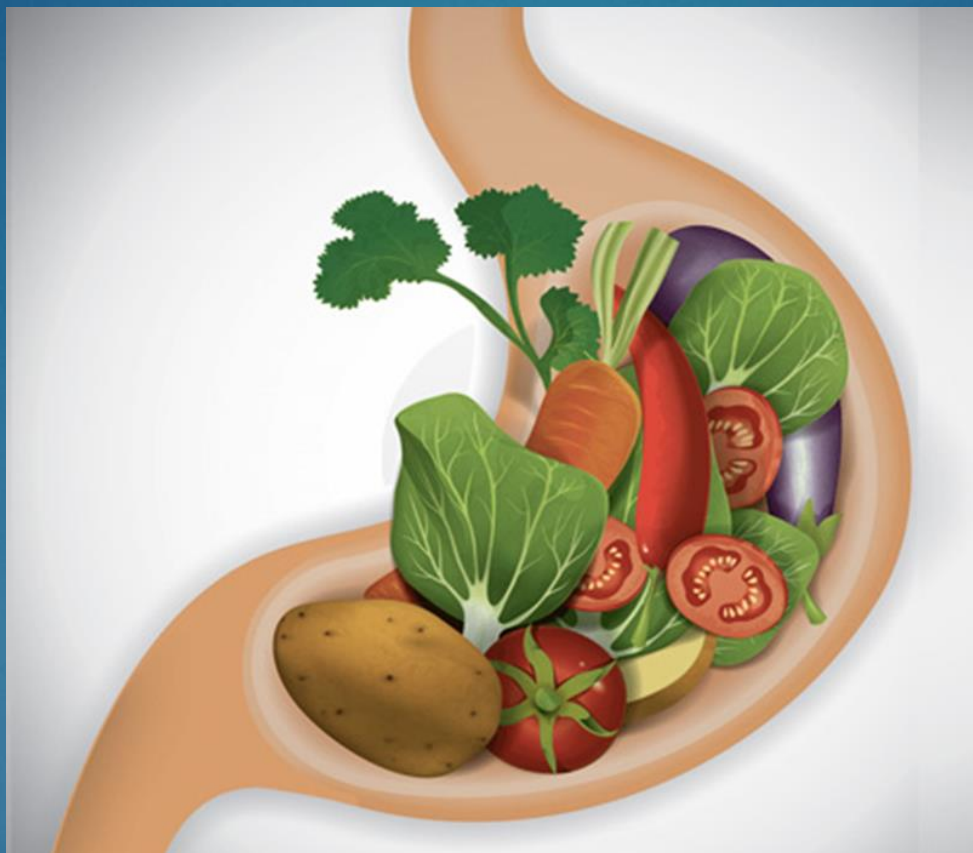
Sistemul digestiv include ca parte principală tubul digestiv care începe de la gură și se încheie la anus și glandele anexe care sunt organele ce contribuie la digestie: ficat, pancreas, vezică biliară și glande salivare.

Hrana se descompune pe măsură ce parcurge **tubul digestiv care este un mare canal**, numit în Ayurveda **maha-srota**.



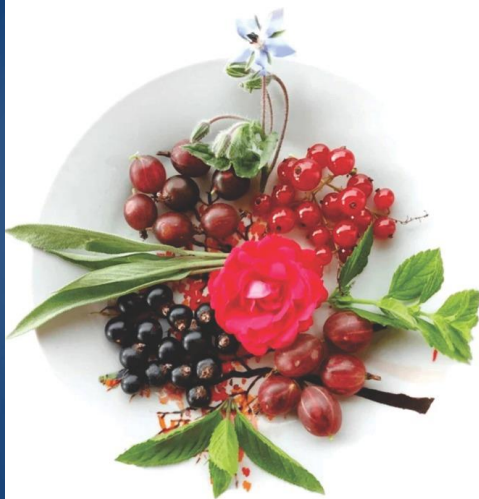
PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**Tubul digestiv
produce transformări**
asupra a ceea ce
introducem,
macroelementele
sau macronutrienții,
astfel încât se
ajunge la forme
simple
ce pot să fie
absorbite de
organism.





Importanța masticației

Masticația este importantă pentru că de aceasta depinde o **bună funcționare a stomacului** care este principalul "recipient" în care introducem hrana. Digestia propriu-zisă începe în gură (*madhura-vipaka*), unde se produce prima etapă de mărunțire și de înmuiere (*kleda*) a alimentelor.

Mai ales atunci când mâncăm alimente care conțin amidon este esențial să le mestecăm foarte bine, nu numai până când le mărunțim, ci până când acestea se îmbibă complet cu salivă.

La nivelul gurii se desfac componentele amidonului în produși glucidici mai simpli cu gust dulce (*madhura*), de aceea simțim un gust dulce (*madhura-rasa*) pregnant dacă mestecăm suficient mai ales alimentele care conțin amidon.





Importanța masticației

Mestecarea hranei în gură este coordonată de trunchiul cerebral, formațiune importantă a creierului și la ea participă dinții, limba, planșeul bucal, buzele și, bineînțeles, elementul chimic principal – saliva (*bodhaka-kapha*).

Se precizează că un minim de mestecare înseamnă 25-40 de mișcări până la 100, pentru a extrage complet energia din alimente și pentru a face ca stomacului să-i fie ușor după aceea să prelucreze hrana.

Zilnic glandele noastre salivare produc 1 l până la 1,5 l de salivă, cantitate variabilă în funcție de dimensiunile trupului.

Bolul alimentar are un gust variabil în funcție de ce conține hrana, este împins pe urmă de limbă în faringe și practic își începe drumul către stomac prin înghițire, deglutiție.





Digestia în stomac

Din momentul în care stomacul se umple cam două treimi cu hrană nu ar mai fi necesar să introducem nici lichide, nici solide.

Primele care pleacă din stomac sunt lichidele.

Digestia consumă energie.

Atunci când cineva este foarte slăbit atunci nu are energie multă pentru digestie, așa cum e cazul unor bolnavi aflați în convalescență sau al unor persoane care au suferit de inaniție.

În astfel de condiții, în Ayurveda se recomandă să se înceapă cu alimente în formă lichidă care trec mai repede din stomac, oferind o primă porție de energie trupului care, după aceea, va fi capabil să digere și alimente care să-i aducă tot restul cerinței de energie.





Digestia în stomac

Cu excepția alcoolului, nicio substanță nu este absorbită prin pereții stomacului în mod imediat.

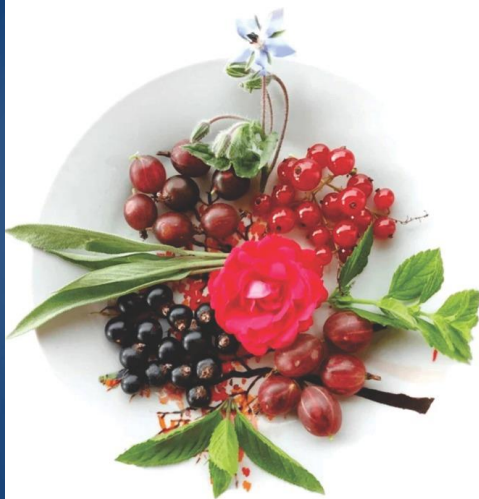
Alimentele ingerate părăsesc stomacul, în medie, într-un interval de 3 - 5 ore, iar durata variază în funcție de compoziția hranei.

Grăsimile încetinesc procesul de părăsire a stomacului și pe această bază putem alege tipul de alimente în funcție de nevoile personale.

Unui stomac normal îi este caracteristic mediul acid și acesta este un element principal al digestiei, nu numai al aceleia care se desfășoară în stomac, ci și al digestiei ce va urma pe parcursul tractului digestiv.

La nivelul stomacului predomină pepsina, o enzimă care ajută la digestia proteinelor, aceasta fiind activă doar în mediu acid.





SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME

Sutra-ele 5-6 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2), partea 1:

Cantitatea de hrană (rasi) este descrisă având în vedere felul în care poate fi determinat efectul benefic al ingerării hranei în condiții adecvate, la fel ca și cunoașterea cu anticipație a efectului nefast al administrării unei cantități neadecvate.

Prin urmare, există doar două posibilități în ceea ce privește efectele posibile pe care le poate genera în ființă cantitatea de hrană ce este folosită de către o ființă umană.





SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME

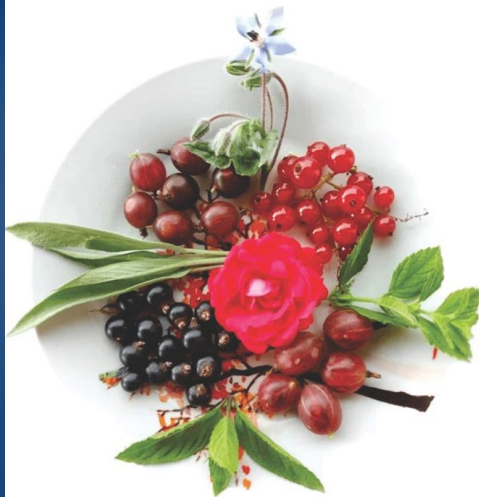
Sutra-ele 5-6 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2), partea 2:

*Ingerarea hranei se poate face într-o cantitate optimă
sau ingerarea hranei se poate face într-o cantitate
neadecvată.*

*Cantitatea adecvată de hrană ce este necesar să fie
administrată depinde de cele trei părți funcționale ale
capacității stomacale.*

*Pentru a avea o abordare practică cât mai precisă și
clară, vom explica în detaliu toate acestea în continuare.*





SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME

Sutra-ele 5-6 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana,
capitolul 2), partea 2:

*Iată care sunt semnele și simptomele ingerării hranei în
cantități corespunzătoare, adecvate:*

1. ființa în cauză nu ar fi cazul să resimtă niciun fel de
presiune, fie ea chiar
și ușoară,
în regiunea
stomacală
în urma ingerării
hranei





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME

Sutra-ele 5-6 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2), partea 3:

2. odată cu ingerarea hranei nu ar fi cazul să apară nici cel mai mic fenomen obstructiv sau perturbator care să afecteze funcționarea optimă a inimii ca organ central al activității sistemului circulator, altfel spus, nu este cazul să apară vreo modificare în sensul unei alterări, fie ea chiar oricât de mică, a parametrilor optimi de funcționare ai sistemului circulator

3. ființa umană în cauză nu ar fi deloc cazul să resimtă nici cea mai mică presiune, disconfort, jenă ori indispoziție la nivelul zonei pieptului sau în flancuri

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 7





SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME

Sutra-ele 5-6 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2), partea 5:

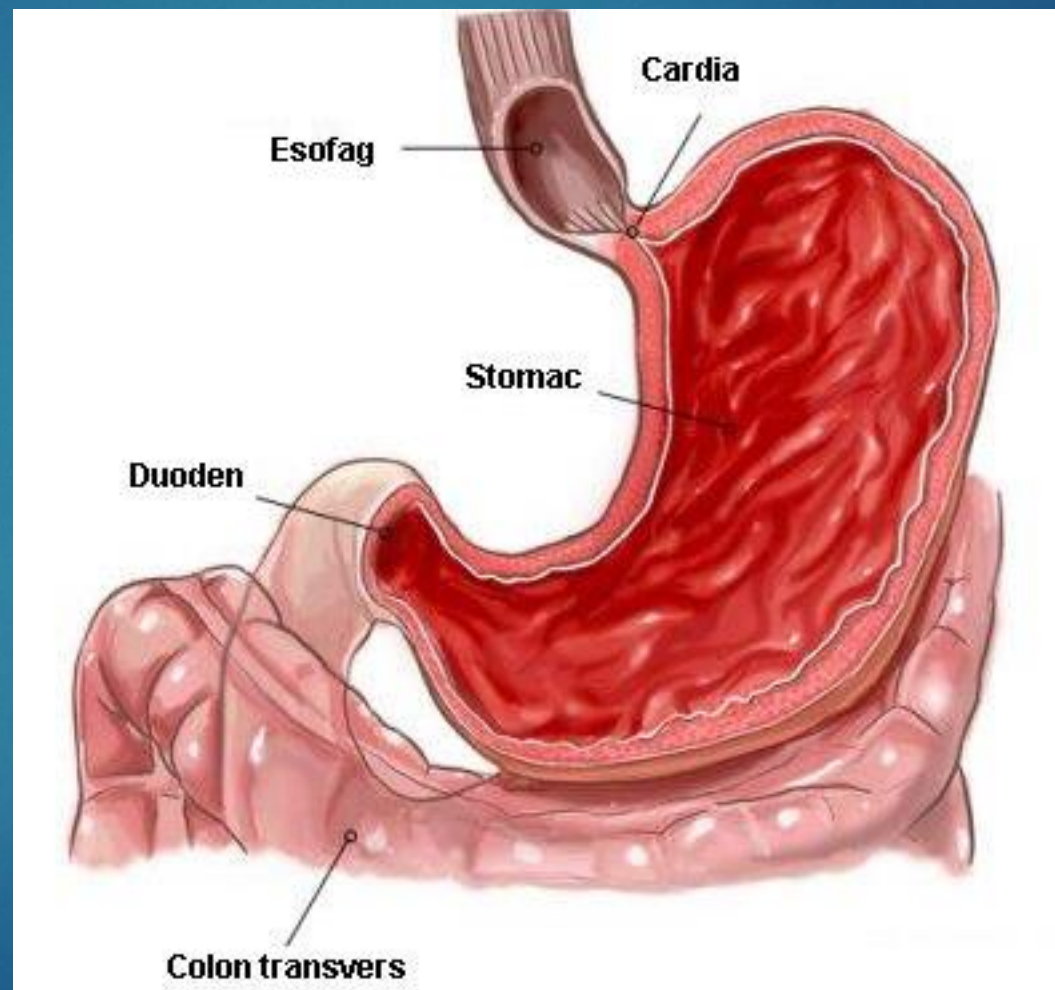
4. *nu este nicidecum cazul să fie cumva resimțită vreo greutate excesivă în abdomen, fie în partea superioară, fie în partea inferioară a acestuia la scurt timp după administrarea hranei în cantitatea respectivă*

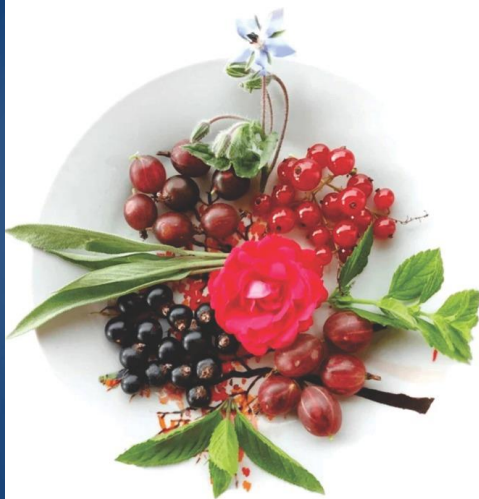
5. *un indiciu important al unei hrăniri optime prin alegerea unei cantități adecvate de hrană este necesar să fie senzația personală resimțită de hrănire a simțurilor și de satisfacție care derivă din hrănire și care este resimțită la nivelul acestora; în absența unei astfel de senzații este foarte probabil ca atunci cantitatea de hrană să nu fi fost optimă*





SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME





SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME

Sutra-ele 5-6 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2), partea 6:

6. o cantitate optimă de hrană întotdeauna conduce la o relaxare a semnalelor de foame și de sete; în absența unei astfel de relaxări, altfel spus, a unei astfel de destinderi ori stingeri a acestor semnale, înseamnă că hrana respectivă nu a fost adecvată cantitativ

7. cel care mănâncă va fi necesar să resimtă după aceea o stare de confort atunci când se află în picioare, când se află așezat, când doarme, când se plimbă, când inspiră, când expiră, când râde sau atunci când vorbește





SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME

Sutra-ele 5-6 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2), partea 7:

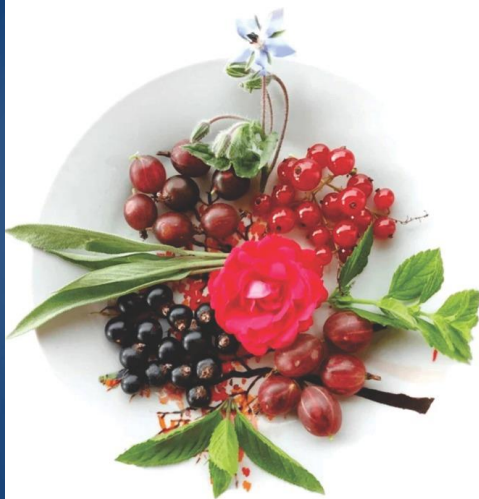
8. hrana administrată dimineața va fi necesar să fie digerată până la amiază, iar hrana administrată la amiază va fi necesar să fie digerată până cel târziu a doua zi dimineață

Observație

Remarcăm faptul că este sugerată o anumită diferență în ceea ce privește randamentul digestiv în raport cu perioadele unui ciclu de 24 de ore.

Obiceiurile alimentare și disponibilitatea digestivă variază în funcție de parcurgerea perioadelor zilei. De exemplu, masa de amiază are nevoie de un timp relativ mai lung de digestie. În acest context merită să analizăm obiceiul alimentar de a avea trei mese pe zi sau chiar și câteva gustări.





SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME

Sutra-ele 5-6 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2), partea 8:

9. hrana va fi necesar să producă o creștere considerabilă a puterii trupesti, o îmbunătățire a stării generale a pielii și a tenului și de asemenea va fi necesar să genereze un aspect plăcut, sănătos, vital și rotunjour (în sensul transfigurator specific al termenului) la nivel trupesc.

Observații

Aspectele indicate de la punctul 1 la punctul 4, sunt cumva familiare celor mai multe ființe umane ca semnalizare și sunt respectate ca atare.

Aspectele indicate de la punctul 5 la punctul 9, datorită interesului și a preocupărilor omului modern, sunt de cele mai multe ori neglijate și există tendința să li se diminueze valoarea de semnal de optim pe care o au.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



SEMNELE ALE INGERĂRII HRANEI ÎNTR-O CANTITATE INADECVATĂ

Sutra 7 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2), partea 1

Putem numi cantitate improprie sau neadecvată de hrană două posibile situații, și anume:

- 1) cantitatea insuficientă de hrană și
- 2) cantitatea excesivă hrană.

O cantitate insuficientă de hrană ar putea produce în ființă:

1. diminuarea puterii vitale, alterarea strălucirii pielii și manifestarea unui aspect general uscățiv („tras la față”)
2. apariția distensiei abdominale și a încetinirii sau chiar a perturbării peristaltismului intestinal normal
3. scăderea potențialului longeviv (ayushya), scăderea virilității și a disponibilității erotic-amoroase și scăderea sau alterarea energiei subtile vitale globale (ojas)

Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 1 - prezentare 7





SEMNELE REPREZENTATIVE ALE INGERĂRII HRANEI ÎN CANTITĂȚI OPTIME

Sutra 7 (Charaka-Samhita, Vimana-Sthana, capitolul 2), partea 2:

4. afectări ale bunei funcționări a trupului, alterări ale activității minții operative (manas), deficiențe în activitatea intelectuală (buddhi) și chiar unele alterări ale bunei funcționări a ansamblului senzorial (indriya)
5. afectarea stării de echilibru a constituenților trupești (dhatu) și dispariția stării de excelență a acestora
6. apariția în consecință a unor manifestări nefavorabile și a unor condiții de viață neauspicioase, aducând astfel ființa umană respectivă în așa-numitele „situații cu adevărat problematice” sau „situații dificile” de viață
7. apariția, manifestarea și persistența unora dintre cele 80 de tipuri principale de boli de tip vata





Condiția fericirii în nutriție

Ființa umană este mult mai fericită într-o astfel de condiție în care alege **disciplina** în trupul și în viața sa, pentru că fiecare organ transmite niște semnale. Fericirea nu derivă numai din aspectele pe care le asociem strict cu un anumit confort psihologic.

O mare parte din semnalele care provin de la trupul nostru se constituie într-o formă de nefericire sau de fericire.

Organismul nostru are și el o viață proprie, are o formă de "conștiință" a sa la nivelul fiecărei părți și participă la acest ansamblu cu aportul lui specific.

De exemplu, dacă avem un stomac „nefericit”, asta va rămâne o stare de fundal de care nu vom scăpa. Poate uităm pe moment când trăim o stare de euforie, dar când revenim o vom resimți.



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 1 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

